



Мои похудашки

Чек-лист на каждый день

- 1.** стакан воды утром
- 2.** 8+ стаканов воды в день
- 3.** Порции не больше 300 грамм
- 4.** Только домашняя еда
- 5.** Никаких сладостей после полудня
- 6.** После 19.00 только кисломолочка и овощи
- 7.** Нет фастфуда
- 8.** Нет алкоголя
- 9.** Активность

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?